

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈਲੱਛਣ
ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ
ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ
ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ:

- ਮੂੰਹ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕਗੱਠ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਛਾਲੇ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਟਾਕੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਜੀਭ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਢ
- ਢਿੱਲੇ ਦੰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਜਾਂ ਫੋੜਾ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ
- ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਸੋਜ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਆਮਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ

ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ, ਸਿਗਾਰ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਸੁਪਾਰੀ, ਪਾਨ ਜਾਂ ਗੁਟਕਾ ਚਬਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ਰਾਬ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਓਰਲ ਸੈਕਸ

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ 70% ਕੈਂਸਰ ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ HPV ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ HPV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।



ਸੂਰਜ ਦਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ SPF ਲਿਪ ਬਾਮ, ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪਾਓ।

